



# 9月給食予定献立表



2021年(令和3年)  
釧路市  
こども育成課

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ましい主食	
		汁もの	主菜	副食	おやつ	主食	おやつ		
1	水	そうめん汁	豚肉のおろしソース	トマト入り たたききゅうり	ブドウ	牛乳 ★アーモンドスティックパン	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
2	木	春雨スープ	鶏肉の マーレード焼	ひじきの煮物 粉吹き芋	ナシ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
3	金	中華風 コーンスープ	豆腐グラタン	ウインナー 切干大根の梅サラダ	オレンジ	ヤクルト400LT おかし	ひじき ごはん	お茶 ナシ	ごはん
4	土	気になる 五目焼きそば 野菜ジュース			バナナ	牛乳 おかし		牛乳 リンゴ	おにぎり
6	月	もやしのみそ汁	鶏ちゃん焼	炒り卵 小松菜の納豆和え	ナシ	牛乳 おかし	ゆかり ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
7	火	小松菜のみそ汁	ハンバーグと きのこのソース	ビーフンのカレー炒め ブロッコリー	パイナップル	お茶 ★とうもろこし	ごはん	お茶 バナナ	ごはん
8	水	玉ねぎと 麩のみそ汁	豚肉と キャベツの味噌炒め	ブロッコリーおかか和え じゃが芋のミルク煮	ブドウ	牛乳 ★いちごホイップパン	ゆうやけ ごはん	牛乳 ナシ	ごはん
9	木	シーフードカレー	ひじきのサラダ	チーズ	リンゴ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	お茶 オレンジ	○ ごはん
10	金	チンゲン菜の クリームスープ	焼き鮭	ふわふわ卵のひき肉ソース トマト	オレンジ	牛乳 おかし	ごま ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
11	土	気になる ミートスパゲティ 野菜ジュース			バナナ	牛乳 おかし		牛乳 リンゴ	パン
13	月	なめこと ねぎのみそ汁	豚肉の柳川風	ブロッコリーの生姜和え じゃが芋の甘味噌焼き	パイナップル	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 ナシ	ごはん
14	火	舞茸のみそ汁	南瓜コロッケ	小松菜とツナの酢味噌和え 大根きんぴら	ナシ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
15	水	豆腐と わかめのみそ汁	ひれ肉の照り煮	ほうれん草ともやしの卵とじ 煮 豆(金時豆)	バナナ	牛乳 ★さつま芋クッキー	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
16	木	清し汁 きのこご飯	えびフライ スパゲティサラダ	トマト ラ・フランスゼリー		牛乳 おかし		牛乳 バナナ	◎いり ません
17	金	豚汁	中華風ローストチキン	マッシュパンプキン リンゴサラダ	ナシ	牛乳 ミニパン	ごま ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
18	土	ちゃんぽん風 うどん	プリン	リンゴ		牛乳 おかし		牛乳 バナナ	パン
21	火	ためき汁	サバの味噌煮	ほうれん草のなめ茸和え かぼちゃの甘煮	バナナ	ヤクルト400LT おかし	塩昆布 ごはん	お茶 キウイ	ごはん
22	水	ポテトスープ	キャベツ メンチカツ	トマト ごぼうサラダ	パイナップル	牛乳 ★ラスク	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
24	金	ニラと 豆腐のみそ汁	大根と 豚肉の味噌炒め	胡瓜の酢の物 ちくわのチーズ磯辺揚げ	オレンジ	牛乳 ★長芋のハウンドケーキ	わかめ ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
25	土	ヤクルト元気 五目うどん ヨーグルト			バナナ	牛乳 おかし		牛乳 リンゴ	おにぎり
27	月	かき玉汁	すき焼き	ポテトサラダ トマト	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
28	火	切干し 大根のみそ汁	鶏肉とマカロニの クリーム煮	卵の花炒り ブロッコリー	ナシ	牛乳 ★ココア蒸しパン	小松菜と しらすご飯	牛乳 バナナ	ごはん
29	水	水菜と油揚げの みそ汁	大豆のかき揚げ	パプリカとイワシ缶の卵和え さつま芋の甘煮	オレンジ	牛乳 おかし	鮭 ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
30	木	さつま芋のみそ汁	さんまの ハーベキューソース	わかめと春雨の和え物 人参グラッセ	リンゴ	牛乳 ★フルーツ白玉	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせてください。○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎1～2歳児	496kcal	18.0g	16.4g	1.4g
◎3～5歳児	442kcal	19.5g	18.4g	1.6g